

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 4.2. «Оздоровчий танцювальний фітнес»
Рівень ВО	перший (бакалаврський) рівень (на основі ПЗСО, НРК 5)
Назва спеціальності/освітньо- професійної програми	Терапія та реабілітація/Ерготерапія
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	2 курс, 4 семестр, 5 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин(з них лекції/практичні	Усього 150 год., з них: лекц. – 10 год, практ. – 20 год
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Кафедра фізичної терапії та ерготерапії
Автор ОК	Кандидат педагогічних наук, доцент Грейда Наталія Богданівна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Пререквізити: фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: нордівська ходьба; калланетика); нормальна анатомія людини з основами функціональної анатомії та кінезіології; нормальна фізіологія людини з основами патфізіології (за професійним спрямуванням); вступ до спеціальності.
Що буде вивчатися	Формування у здобувачів професійних важливих умінь використовувати оздоровчий танцювальний фітнес з оздоровчою і профілактичною метою у комплексному відновленні фізичного стану та працездатності хворих та осіб з порушенням здоров'я.
Чому це цікаво/треба вивчити	Основними компонентами оздоровчого танцювального фітнесу є кардіореспіраторна витривалість, сила, силова витривалість і гнучкість, що допомагає покращити обмін речовин в організмі, ефективно зміцнювати м'язовий корсет, розробляти суглоби, покращувати функції хребетного стовпа. Найважливішим компонентом оздоровчого фітнесу є високий рівень резервів кардіореспіраторної системи (кардіореспіраторна витривалість), що дає можливість покращувати стан серцево-судинної та дихальної систем організму, здійснювати психологічне розвантаження та знімати нервові навантаження.

Чому можна навчитися (результати навчання)	Елементи оздоровчого танцювального фітнесу можна використовувати для покращення рухової активності аеробної та силової спрямованості для різних груп пацієнтів: для дітей; літніх людей; жінок в до- і післяродовому періоді; осіб з високим ризиком захворювань; для осіб з інвалідністю; як програми корекції маси тіла.
Як можна користуватися набутими знанням й уміннями(компетентності)	Отримавши навички оздоровчого танцювального фітнесу, можна буде проводити заняття на підтримку м'язової маси в тонусі, що призведе до зменшення жирового прошарку, поліпшення фізичного стану, підвищення витривалості та поліпшення роботи серцево-судинної системи, полегшення симптомів депресії та стресу, покращення якості життя загалом.